

Skripsi

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA**



MUHAMMAD MAULANA

5545153662

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN

KELUARGA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi
Penyusun : Muhammad Maulana
NIM : 5545153662
Pembimbing I : Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E
Pembimbing II : Dr. Hamiyati, M.Si
Tanggal Ujian :

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E

NIP 197511152006042001



Dr. Hamiyati, M.Si

NIP 195906041984032001

Mengetahui,


Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E

NIP 197511152006042001

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E NIP 197511152006042001		18 Februari 2021
.....		

(Dosen Pembimbing I)

Dr. Hamiyati, M.Si NIP 195906041984032001		18 Februari 2021
.....		

(Dosen Pembimbing II)

PENGESAHAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
Maya Oktaviani, M.Pd NIP 199310272019032030		18 Februari 2021
.....		

(Ketua Penguji)

Prastiti Laras Nugraheni, M. Si NIDK 8895060017		18 Februari 2021
.....		

(Dosen Penguji I)

Mirdat Silitonga, S. Pd, M.Si NIDK 8846090018		18 Februari 2021
.....		

(Dosen Penguji II)

Tanggal Lulus: 7 Februari 2021

LEMBAR PERNYATAAN

Menyatakan bahwa skripsi/karya inovasi yang saya buat adalah:

1. Karya tulis skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini pendapat orang lain ditulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sebagai akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 21 Agustus 2020
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Maulana
5545153662



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Maulana
NIM : 5545153662
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : maulanadjawier97@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan pola makan dengan status gizi remaja

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Februari 2021
Penulis

(Muhammad Maulana)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Puji syukur saya ucapkan kepada sang pemilik semesta dan seisinya Allah SWT. Terima kasih atas segala nikmat, kebahagiaan, dan kesempatan yang telah engkau limpahkan. Shalawat serta salam akan selalu terlimpahkan pada baginda tercinta Rasulullah SAW beserta keluarga dan sahabat. Akhirnya saya bisa menyelesaikan studi ini, penuh suka dan duka selama menjalani studi ini. keberhasilan karya sederhana ini penuh dengan banyak orang yang terlibat dan patut saya sebutkan sebagai berikut.

Dosen Pembimbing

Ibu Dr. Shinta Doriza, M. Pd., M.S.E. selaku dosen pembimbing I dan Dr. Hamiyati, M. Si. selaku dosen pembimbing II skripsi saya. Terima kasih tak henti-hentinya saya ucapkan karena telah dengan sabar membimbing saya dari awal sampai terselesainya skripsi ini dengan baik.

Orang Tua

Dari hati yang paling dalam, saya persembahkan karya sederhana ini untukmu ibu (Nami Narana) dan Bapak (Supriyanto) yang telah dengan sepenuhnya mendukung dan mendoakan hingga saat ini. Semoga orang tua saya bangga bisa melihat karya penelitian yang dibuat anaknya ini dan kelak bisa diceritakan ke cucu-cucunya.

Keluarga

Sebagai tanda kasih dan sayang, saya persembahkan karya sederhana ini untuk keluarga baik nenek, kakek, adik-adik, sepupu, paman, tante dan lainnya. Terima kasih banyak atas semua doa dan dukungannya hingga saya berhasil melewati tahap ini.

Teman-Teman

Teruntuk sahabat-sahabat serta teman-teman baik seperjuangan yang ada di kampus, tidak ada kata yang pantas selain terimakasih banyak, semoga kelak gelar sarjana yang kalian raih bisa bermanfaat untuk masyarakat dan negara.

Terakhir, untuk Puji Rahayu, *my support system*. Terima kasih atas segala doa dan dukungannya dari 0 hingga tercapainya tahap ini. *You are my everything*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas rahmat dan segala karunia yang diberikan penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja” yang merupakan persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi berbagai pihak, proposal penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dra. Nurlaila Abdullah M., M.Kes selaku Plh. koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang sudah membantu dan memberikan arahan serta dukungan
2. Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S. selaku dosen pembimbing pertama yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu dan banyak memberikan arahan serta masukan-masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Dr. Hamiyati, M.Si. selaku dosen pembimbing kedua yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu dan banyak memberikan arahan serta masukan-masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen prodi PKK yang telah memberikan ilmu dan membimbing dari awal perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi.
5. Kedua orang tua yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moril dan materil kepada peneliti sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman PKK 2015 yang berjuang bersama sejak awal perkuliahan hingga menghadapi tugas akhir.
7. Teman-teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih telah membantu dan memberikan dukungan terhadap saya.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka saran dan kritik membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membaca.

Jakarta, 21 Agustus 2020,
Penyusun



Muhammad Maulana
5545153662



ABSTRAK

Muhammad Maulana. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta. Dosen Pembimbing: Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E dan Dr. Hamiyati, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMPN 2 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMPN 2 Jakarta. Adapun jumlah dari sampel siswa adalah 161 orang dengan kesesuaian masalah dan pertimbangan pada studi pendahuluan. Teknik pengambilan sampel dari populasi ini menggunakan *simple random sampling*. Di mana penentuan sampel menggunakan rumus slovin. Sebagian besar responden yang memiliki kategori pola makan kurang baik yaitu 113 siswa (70,2%). Sedangkan, sebanyak 48 siswa (29,8%) mengalami pola makan baik. Hal ini menunjukkan dominasi siswa yang memiliki pola makan kurang baik masih banyak, di mana beragam faktor yang mempengaruhi siswa dalam mengatur pola makannya. Terdapat hasil penelitian responden menurut kategori status gizi, di mana hasilnya 17 siswa (10,56%) mengalami kategori status gizi sangat kurus, sebanyak 70 siswa (43,48%) dinyatakan kurus. Kemudian, 48 siswa (29,81%) mengalami status gizi normal, sebanyak 20 siswa (12,42%) mengalami gemuk dan sebanyak 6 (3,72%) siswa yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil pengujian korelasi dihitung dengan menggunakan rumus Tau- b (τ_b), diketahui bahwa korelasi Tau-b (τ_b) sebesar 0,419 kemudian, ditransformasikan menjadi Z_{hitung} dan didapatkan Z_{hitung} sebesar 3,57 dan Z_{tabel} dengan kesalahan sebesar 5% yaitu sebesar 1,96. Maka, hasil Z_{hitung} dibandingkan dengan Z_{tabel} di mana $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat hubungan positif antara pola makan dengan status gizi dengan kata lain, berbanding lurus artinya semakin baik pola makan maka akan semakin baik pula status gizi.

Kata Kunci: Pola Makan, Remaja, Status Gizi

ABSTRACT

Muhammad Maulana. 2020. *The Relationship Between Diet With Adolescent Nutritional Status.* Education of Family Welfare Department, Faculty of Engineering, State University of Jakarta. Research Supervisor: Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E and Dr. Hamiyati, M.Si.

This research aims to determine the relationship between diet and nutritional status in adolescents at SMPN 2 Jakarta. this research method using survey method. The target population in this study were in grade 9 students of SMPN 2 Jakarta. The number of student samples is 161 people with suitability of problems and considerations in the preliminary study. The sampling technique from this population uses simple random sampling. Where the sample determination uses the Slovin formula. The majority of respondents who had a poor diet category were 113 students (70.2%). Meanwhile, a total of 48 students (29.8%) have a good diet. This indicates the dominance of students who have a poor diet is still many, where various factors influence students in regulating their diet. There were the results of the respondent's study according to the nutrition status category, where the results were 17 students (10.56%) 70 students (43.48%) declared thin. Then, 48 students (29.81%) 20 students (12.42%) obese and as many as 6 (3.72%) obese students. Based on the results of correlation tests calculated using the formula Tau-b (τ_b), it is known that the correlation of Tau-b (τ_b) or r counts at 0,419. Later, it was transformed into Z_{hitung} and obtained Z_{hitung} at 3,57 and Z_{tabel} with a 5% error of 1.96. Thus, Z_{hitung} g's results were compared to Z_{tabel} where $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. It can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted so that there is a positive relationship between diet and nutritional status in other words, directly proportional means the better the diet then the better the nutritional status.

Keywords: Adolescents, Diet, Nutritional Status

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1. Deskripsi Konseptual.....	7
2.1.1. Status Gizi	7
2.1.2. Pola Makan Remaja	16
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	21
2.3. Kerangka Berpikir.....	24
2.4. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Tujuan Penelitian	27
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3. Metode Penelitian	27
3.4. Populasi dan Sampel.....	28
3.4.1. Populasi	28

3.4.2. Sampel	28
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5.1. Status Gizi	29
3.5.2. Pola Makan.....	31
3.6. Teknik Analisis Data.....	34
3.7. Hipotesis Statistika.....	36
 BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	37
4.2. Pengujian Hipotesis	40
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
4.4. Keterbatasan Penelitian	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	49
5.2. Implikasi	49
5.3. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

No.	Nama Tabel	Halaman
2.1.	Kategori dan ambang batas status gizi anak umur 5 -18 tahun.....	11
2.2.	Standar IMT/U pada anak umur 5-18 tahun jenis kelamin laki- laki....	12
2.3.	Standar IMT/U pada anak umur 5-18 tahun jenis kelamin perempuan....	13
3.1.	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Status Gizi.....	28
3.2.	Kategori dan ambang batas status gizi anak umur 5 -18 tahun.....	29
3.3.	Kisi-kisi Instrumen Pola Makan Remaja.....	30
3.4.	Interprestasi Nilai r (Realibilitas Instrumen).....	29
4.1	Distribusi Responden Menurut Usia.....	34
4.2	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	34
4.3	Distribusi Responden Menurut Usia.....	35
4.4	Distribus Responden Menurut Kategori Status Gizi.....	36
4.5	Tabulasi Silang Uji Tau-b (τ_b).....	37
4.6	Tabulasi Silang Uji Korelasi Jenis Makan Dengan Status Gizi.....	38
4.7	Tabulasi Silang Uji Korelasi Frekuesni Makan Dengan Status Gizi.....	39
4.8	Tabulasi Silang Uji Korelasi Jumlah Makan Dengan Status Gizi.....	40